Spaziergang im Herbstwald

Stellen sie sich vor sie stehen auf einem großen Feld – Die Ernte ist schon eingebracht und sie können noch die übriggebliebenen Stoppeln des Weizens sehen – Es ist angenehm warm und die Sonne strahlt hoch über Ihnen – Ein angenehm feuchter Wind weht Ihnen entgegen – Es ist eine leichte erfrischende Brise – Sie können einen würzigen Geruch darin wahrnehmen.

In der Nähe befindet sich ein Wald, der schon in allen Herbstfarben leuchtet. Das Laub wird vom Wind hin und her geweht – Wenn sie möchten können sie etwas im Wald spazieren gehen.

Ein gut befestigter Weg führt sie direkt dorthin – Am Eingang stehen Kastanienbäume, deren Laub rötlich leuchtet – Am Boden liegen noch verstreute Kastanien und kleine Eichhörnchen flitzen vollbepackt von ihrem Baum hinab, um sich Nüsse für den Winter zu sichern – Kleine Vögel fliegen zwitschernd von Baum zu Baum.

Ihr Weg führt weiter in den lichtdurchfluteten Wald – Es riecht nach Moos und ein leichter Pilzgeruch weht Ihnen entgegen – Es ist alles friedlich und in Harmonie – Alles ist im Einklang mit Ihnen und der Natur – Der Wind weht durch die Äste der Bäume, die leise knackende Geräusche von sich geben. Sie folgen der Windrichtung mit ihren ganz leichten Bewegungen.

Von weitem sehen sie eine Lichtung – Es ist ein Platz der Ruhe und Gelassenheit – Mit ein paar Schritten sind sie schon dort – In der Mitte der Lichtung befindet sich ein kleiner Teich – Nebel steigt vom Teich hoch zur Sonne – Sie beleuchtet diesen Ort und füllt ihn mit Wärme und kraftvoller Energie aus – Sie setzen sich auf einen großen Stein , der mit Moos bewachsen ist. Er ist weich und warm zugleich – Versuchen sie den Ort voll und ganz wahrzunehmen – Atmen sie die reine und klare Luft ganz tief ein und aus – Konzentrieren sie sich ganz auf Ihren Atem – Fühlen sie wie der reine Sauerstoff in den Mund strömt – in den Hals – hinab zum Bauchraum – und wieder zurück in den Hals – durch den Mund – Nehmen sie Ihren Atem wahr – das Strömen der reinen und klaren Luft – ein und aus – Ihr Bauch ist strömend warm – alles ist angenehm und entspannt.

Kleine Rehe stehen grasend in der Nähe Ihres Sitzplatzes – Sie strahlen völlige Ruhe und Gelassenheit aus – Alles ist in Harmonie, alles ist im Einklang mit sich selbst – Kleine Vögel landen zwitschernd in der Nähe des Teiches und picken am Ufer nach ihrem Futter – Der eine oder der andere Vogel nimmt mit ausgebreiteten Flügeln ein Bad – Kleine Libellen fliegen über dem Wasser und

landen auf den noch verbliebenen Seerosen – Vereinzelt können sie noch einen Frosch herumhüpfen sehen – Lassen sie Ihren Blick schweifen und schauen sie sich die verschiedenen Tiere und Pflanzen genau an – Wie sie glücklich und zufrieden in ihrer Gemeinschaft leben – Ihr entspanntes Miteinander und ihre Fröhlichkeit.

Wenn sie möchten können sie jetzt ein paar Schritte weitergehen – Der Weg führt weiter in den lichtdurchfluteten Wald hinein – Birken stehen am Wegesrand, aber auch alte Buchenbäume – Sie haben einen riesigen Stamm – Es sind sehr alte Bäume, die schon seit hunderten von Jahren hier stehen – Kiefern und Tannen sind auch vereinzelt zu sehen – Es ist ein gesunder Wald voller Leben und Vielfalt – Der moosige Geruch begleitet sie weiter auf dem Weg. Er ist würzig und holzig zugleich.

Der Weg führt sie zu einer Quelle – Es ist die Quelle des kleinen Teiches – Der Platz der Quelle ist vollkommen mit bunten Herbstlaub bedeckt – Der Wind weht in leichten Böen über diesen Platz – Manchmal bilden sich kleine Wirbel und das Laub wird hochgewirbelt und landet wieder sanft auf dem Boden – Fröhlich sprudelt das Wasser der Quelle auf einen sehr großen Stein, der schon völlig ausgehöhlt ist von dem Wasser – Es hat sich im Laufe der Jahre ein großes Becken gebildet, voll mit kristallklarem sauberen Wasser – Sie können zu dem Becken hingehen und etwas Wasser trinken oder sich damit auch waschen – Es ist erfrischend lecker, ganz klar und rein – sie fühlen sich belebt und spüren wie das reine und klare Wasser Lebensenergie spendet – Setzen sie sich eine Weile zur Quelle, genießen sie die Atmosphäre der Ruhe und eine tiefe Entspannung – Atmen sie die würzige Waldluft ein atmen sie tief ein und aus – genießen sie die Ruhe und Gelassenheit – diesen tiefen Frieden dieses Ortes – ganz tief ein und wieder ausatmen – Mit jedem Atemzug kommen die Gedanken zur Ruhe – Alles an diesem Ort ist ruhig und entspannt – Das Wasser plätschert beständig in das Steinbecken und bahnt sich seinen Weg bis zum Teich – Es ist alles im Fluss, es ist alles im Einklang.

Fühlen sie die angenehme Schwere Ihrer Glieder — die Entspannung und die wohlige Wärme — nun kehren sie langsam in Gedanken zurück in diesen Raum— verabschieden sie sich — spüren sie Ihren Atem ein und aus — heben und senken des Brustkorbes — ein und aus.

Nun kehren sie langsam aus der Phantasiewelt zurück — fühlen Ihre Füße — Ihre Arme — ballen sie leicht Ihre Fäuste — bewege sie Ihre Füße — atmen sie ganz tief ein und aus — strecken sie Ihre Arme und Beine — öffnen sie nun die Augen, atmen sie nochmals tief durch — sie sind vollkommen zurück in diesem Raum.